

25.08.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Seeger,

Evangelische Theologin, Oberursel

Possibilist statt Optimist

Ich setze mich mit einer Tasse Kaffee aufs Sofa, greife zum Handy. Kurz schauen, was es Neues gibt: Ungelesene Nachrichten, eine Terminerinnerung, dann eine Eilmeldung der Tagesschau – wieder einmal irgendeine Krise. Alles zu viel, zu schnell, zu unübersichtlich, denke ich. Alles Mist!

Werner Tiki Küstenmacher und der Possibilismus

Dann erinnere ich mich an ein Interview, das ich vor kurzem in der Zeitung gelesen habe. Mit Werner Tiki Küstenmacher. Er ist Pfarrer, Cartoonist und Buchautor. Er scheint ein glücklicher Mann zu sein, einer, der Optimismus verbreitet.

Was bedeutet es, Possibilist zu sein?

Doch er selbst nennt sich nicht Optimist, sondern Possibilist, vom englischen Wort possible – das heißt möglich. Ein Possibilist ist jemand, der Möglichkeiten sieht – und sie auch in die Tat umsetzt.

Resignation als scheinbarer Schutz

Im Interview wird er deutlich gegenüber der Haltung „Alles ist Mist“. Er kennt sie gut, diese Erschöpfung, in der nichts mehr geht. Diese Überflutung mit negativen Reizen. Aber er warnt davor, sich einzurichten in dieser Negativspirale.

Wie eine Negativspirale die Zukunft verändert

Wer die Zukunft von vornherein klein macht, muss nicht mehr nachdenken, sich nicht anstrengen, nichts Neues wagen. So zu resignieren fühlt sich manchmal wie Schutz an – führt aber selten weiter.

Eine Pause vom Handy kann neue Gedanken öffnen

Zugleich macht er Mut: Zuversicht lässt sich einüben. Zum Beispiel, indem man zur Ruhe kommt, sich nicht ständig mit schlechten Nachrichten zudröhnt. Auf der Couch mit dem Handy in der Hand erinnere ich mich daran. Also: Schluss mit dem Daddeln. Einfach mal nichts tun.

Was geschieht, wenn wir zur Ruhe kommen?

Zugegeben, es fiel mir schwer. Aber ich habe gemerkt, wie gut es mir tut. Statt düsterer Gedanken breiten sich Ideen aus. Zum Beispiel die: Ich könnte im Altenheim anrufen, und fragen, ob ich jemanden besuchen kann. Darüber freut sich vielleicht die- oder derjenige - und ich mich sicherlich auch.

Möglichkeiten entstehen, wenn Zuversicht Raum bekommt

Zuversicht fällt nicht vom Himmel, aber sie wächst, wenn ich ihr Raum gebe. Eine Possibilistin verschließt nicht die Augen vor der Wirklichkeit, sondern sucht nach dem, was möglich ist.

Manchmal beginnt Hoffnung mit einer kurzen Auszeit

Manchmal reicht dafür schon eine kurze Zeit ohne Handy. Mehr braucht es oft nicht, um wieder Licht zu sehen.